

第4回 チャレンジキャンプ ロングウォーキング編



参加の手引き

埼玉県立神川げんきプラザ主催事業「神川ネイチャーキッズ」第4回目のご案内になります。以下、内容をお読み頂きご準備ください。



1. 集合・解散

○集合：10月21日（土）10:30 神川げんきプラザ 講堂 受付 10:00～

遅れる場合は、お電話でご連絡ください。電話番号 0495-77-3442（神川げんきプラザ）

○解散：10月22日（日）16:30 神川げんきプラザ 講堂

※欠席の場合は神川げんきプラザまでご一報ください。

※ロングウォーキングの歩行状況によっては、解散時間までにゴールできない班がある可能性もございます。

2. 参加要領

日程：2017年10月21日（土）～22日（日） 1泊2日

場所：埼玉県立神川げんきプラザ

宿泊：埼玉県立神川げんきプラザ 本館

食事：全3食（夕食1回、朝食1回、昼食1回）

参加対象：神川ネイチャーキッズ の参加者

3. 保険について

イベント中に事故が発生した場合に備えて、参加者の方には、三井住友海上普通傷害保険を掛けております。別途保険に加入している場合でも、参加費は同じになります。

4. 活動について

※天候によっては、プログラムを変更する場合がございます。

「チャレンジキャンプ ロングウォーキング編」

今回はロングウォーキングに挑戦です。約20キロの道のりを班の仲間達と歩いていきます。これまで築いてきた班のチームワークが試されます。完歩した先に何が見えるのか？ 人によって、班によってそれぞれ見えてくる景色は違います。ネイチャーキッズ全5回の活動の中で最も過酷なチャレンジです。全員で完歩を目指しましょう！！

日程	午前	午後	夜
10/21 (土)	はじめの会 アイスブレイク、昼食(お弁当)	グループタイム 夕食(アウトドアクッキング)	入浴 夜の会
10/22 (日)	朝食、20キロウォーキング 昼食(お弁当)	20キロウォーキング おわりの会	

5. 生活案内

○本館泊

- ・本館の和室での宿泊になります。宿泊室にはエアコンがあります。
- ・寝具はお布団で寝ます。朝・晩は冷えますので暖かい格好をご用意ください。
- ・備え付けのタオル・歯ブラシ等はありませんので、ご持参ください。
- ・外での活動になります。貴重品の持ち込みはお控えください（携帯電話、携帯ゲームは不要です）。

○入浴

- ・神川げんきプラザ本館内の浴室を利用します。
- ・シャンプー・リンス、ボディソープは備え付けがございます。ドライヤーも常備しています。

○食事

- ・アレルギー等、食物制限のある方は、アレルギー食申込書にて事前にご連絡ください。

6. 服装について

★屋外の活動になります。楽しい事ばかりではなく、危険なこと（転倒によるケガや虫さされなど）もあるのが事実です。できるだけ安全に活動するためにも以下の点にご注意ください。

○短パン、スカート、サンダルは野外の活動には向きません。肌を隠すことにより、虫さされの防止になります。靴下もくるぶしソックスでないものが好ましいです。

○野外炊事の時は、やけど防止のため、長袖・長ズボン・軍手の着用が基本です（綿製が好ましいです）。

○帽子は必ずお持ちください（蜂は黒い色によってくる性質があります。よって黒以外をおすすめします）。

○履き慣れた運動靴をご用意ください。足に合わない靴ですとウォーキング中に足にマメができる恐れがあります。

○気温にあわせて着脱できるような服装をおすすめいたします。※熊谷市の気温を参考にしてください。

7. 持ち物

自分の持ち物を自分で把握できるよう、お子さま本人が荷物の準備をしてください。

- ※ 持ち物には、必ず名前をお書きください。 また、袋で衣類が分類されていると便利です。
- ※ 携帯電話やゲーム機などの電子機器は不要になります。
- ※ お菓子等の軽食はお持ちにならないようお願いします。



持ち物	数量	備 考
健康チェック表	1部	キャンプ3日前からの健康状態を記入し、当日スタッフにお渡しください。
常備薬	必要分	必要な方はご用意ください。名前、服用方法（使用方法）をお書きください。
大きいリュック	1つ	荷物が全て入る大きさのものをご用意ください。肩掛けのバック等でもけっこうです。
着替え	適宜	半袖シャツ・長袖・長ズボン・靴下・下着など日常使用している物を1日分+予備1日分をご用意下さい。 1日目は野外炊事を行うので、長袖、長ズボンは、綿製のものをお持ちください。 2日目は20キロウォーキングを行うので、汗が乾きやすい、化学繊維（ポリエステル等）の服をご用意下さい。 ※綿製品は汗をかくと乾きにくいので、体調を崩す恐れがあります。 ※基本的には、翌日の活動着を着て寝ます。
防寒着	適宜	セーターやフリース、防風ジャケットなど寒さに対応できる衣服。気温に合わせて脱ぎ着しやすいものをご準備ください。
タオル	2枚以上	入浴時や汗をかいた時に使用します。
歯磨きセット	1セット	歯ブラシをご用意ください。
ビニール袋	3枚ほど	汚れ物や濡れ物を入れるのに便利です。
懐中電灯	1つ	頭に付けるヘッドランプがおすすめですが、手持ちの懐中電灯でも大丈夫です。 ※換えの電池をお持ちください。
デイバック	1つ	活動時に使うバックです。水筒・お弁当・雨具・軍手・懐中電灯が入る大きさのものをご用意下さい。両手があく物をご用意ください。
お弁当（初日昼食分）	1つ	腐りにくいものをご用意ください。おにぎりなど食べやすいもの、容器は捨てられるものがお勧めです。 ※容器を洗う準備もごさいます。
水筒	1つ	1Lくらい入るものをご用意下さい。初日は、麦茶などお茶をいれてきて下さい。ジュースなどは逆にのどが渇くので避けてください。
帽子	1つ	つばのあるものをご用意ください。
ハンカチ・ティッシュ	2日分	取り出しやすい場所にいらしてください。
虫よけ・かゆみ止め（虫さされ用） ※必要な方	1つ	お肌にあうものをご用意ください。虫よけは、シート状、ゲル状のものをご利用ください。スプレータイプのはご遠慮ください。
筆記用具	1セット	鉛筆・消しゴム程度
軍手	1組	綿製ですべり止めがついていないものをご用意ください。
上履き	1足	学校で使用しているもので可。※スリッパはご遠慮ください。
洗面用具 & 入浴セット	1セット	浴室にシャンプー、リンス、ボディソープは備え付けございます。その他に必要なものがございましたら、ご用意ください。
雨具（レインウェア）	1着	上下セパレート型がおすすめです。寒い時は、防寒着にも使えます。
レジャーシート	1枚	食事の他、活動にも使用します。

★ご質問やご不安な点がございましたら、0495-77-3442（担当：小野寺）までお気軽にご連絡ください。
スタッフ一同、みなさんに会えることを楽しみにしています！

《問い合わせ先》

埼玉県立神川げんきプラザ 担当：小野寺【指定管理者：(株)東急コミュニティー】
〒367-0234 埼玉県児玉郡神川町大字池田 756 TEL：0495-77-3442 FAX：0495-77-4907
E-mail：kamikawa@tokyu-com.co.jp URL：http://kamikawa-genki.com